

(一)平日作事宜有規律。思慮不可過精。臨睡前以靜坐一小時或半小時為宜。

(二)食物宜擇易消化之物件。

(三)受暖、金湯厚薄，宜隨氣溫高低而增減之。

(四)注意室內之設備。除去種種足以妨害睡眠之物件。

(五)徐先煊

鹽之功用

(徐先煊)

鹽乃家庭必需品。清淡無味之食物。一種君觀。便覺缺乏美味可口。尚有數種功用。特錄之以告諸君。

日常所用之飯碗茶杯等。經久不措。必不鮮明。若以清水少許。和食鹽用手擦之。跡痕即除。鮮明可鑑。

吾人每晨起身後。必用牙粉刷牙口。以保護牙齒。然牙粉之色。價甚昂貴。可用食代之。較為經濟。其功與牙粉不相上下。

每晨空心。食鹽湯一杯。能撲滅喉間細菌。可免患喉痛之患。用水洗目。能去風火。可免赤眼等症。故奧醫學。誠有密切之關係也。

光紫)

夢

褚民誼題

中華民國十九年四月三日
每份洋二分
上海新闢路四六號(號)
定價目：○定報價目：每份三張，外埠二張，全年一元特等郵寄費在內，國外另加郵票九折。通
廣告刊例：封面每期每格五元，封底每期每格四元，中縫分三格，每期新開中及期面議。

書因不不誠誠
 爾爲說何事理
 、龍之之
 ▲好華之朋
 讀書小
 無引
 上海大馬路二角、外埠函購、寄費在內、郵票通用、▼
 里開四角、外埠函購、寄費在內、郵票通用、▼
 六四〇號
 大常識報館發行

龍華小引

(五八) 缺補與嘉黑切一示指

老到學老到做

驗經與識智種種給供

養和室白濁粉

各埠紙號均有代售

大馬路二馬路
分售處三馬路四馬路
五馬路六馬路

淋濁聖藥
每料大洋二角五分
主認明商標
總發行所南京
廣里底

請 好 吸
運 烟 道
香 烟
嫩黃 氣味 芬芳 價廉 物美 人人
中國 華達 烟公司

君欲在世界上創偉大事業！成有名人物乎

▲非有出人頭地與衆不同之常識不可
▲無獨到充分之常識。非常讀本報不可。因本報係專門灌輸有用實用常備的報紙。

**能改造陳腐的腦筋！
能發明新類的思想！**

打破晚近出版小說化的報紙。務使讀者化區區之代價，得獲高尚之常識。

學生識了	青年識了	婦女識了	商人識了	父母人識了	子女識了	工人識了	讀書人識了	是果然識了	人是供諸	齊樂共給	可致上給	應酬交上	詳閱網交	二種刊各	元紙所刊	凡五保特	而介紹五人	已費辦就	得一年中許	(年)六十期一元二角	
本報	本報	本報	本報	本報	本報	本報	本報	本報	本報	本報	本報	本報	本報	本報	本報	本報	本報	本報	本報	本報	
可當做校外課本	可得治家格言不少思想	可知明瞭放自由	可知知道育兒常識	可操着營業勝利	可發見實業用品	可立刻乘船歸正	不謬論人來得難些	比較起來似乎神人來得難些	一且生病。不幸遇到庸醫。豈不危險	都是從著名中西醫師那裏參考而來的	都是不能免的。這其中的手續。本報却	都是從著名中西醫師那裏參考而來的	都是從著名中西醫師那裏參考而來的	都是從著名中西醫師那裏參考而來的	都是有價值。師所含費用。爲百萬讀者熱烈歡迎	幾位開學校商店團體家庭等。至少總定閱一份。定費全年	一定閱本人定閱本報全年者。得贈閱本報一年。以示優待。	款到原班寄奉。	未定本報者從速定閱。北區二元之代價	何樂不爲。	一百二十期優待定費二元（半年）

附設家庭保健社

▲宗旨 討論醫藥常識。以謀一身健康。

▲討論 凡關於醫藥衛生問題。如有疑難不決者。本埠來社面議。外埠函詢。一律負責答覆。概不取費。惟函詢須附郵四分。欲掛號附郵一角。

▲診病 本社聘請著名中西醫。駐社診症。不收診金。外埠函明詳細病源。由郵答覆。惟須附足郵票。

▲代辦 凡社友委託本社代辦藥品及配方案。均可照辦。惟須取手續費一成。費須先繳。

▲優待 凡社友患重病。須用手術注射者。可委託本社介紹至各特約醫師醫院。費用無不格外從廉。以示優待。

▲權利 凡係個人得贈閱本報半年。家庭贈閱全年。按期寄奉。郵費在內。如係本報定戶。個人收。照片補繳。既得免費閱讀本報。又獲一年中之醫藥顧問。何樂不為。

▲限止 額設五百名。額滿截止。加入請速。

(小菊)

吾人既居於社會中。則交遊一事。誠不可須臾離也。益者三友。損者三友。其友。擇交之不可不慎。而周密也。若以衛生而論。健康之友人。可資援而益得之無窮。西人有傳言。健康亦能使人傳染良不評也。沾病之友。與之同桌而食。即有延生傳染之患。與之同室而眠。即有空氣傳染之虞。與之閒談。則口中之穢氣。撲鼻而出。與之周旋。則不潔之習慣令人可憎。吾人對於沾病之友。宜以却病之道規勸之。宜與之親睭。若自身有病。亦宜從速治痊。不可使人人生憐惜心而厭倦之心也。

若酒食徵逐之友。俗氣滿襟。遊蕩嗜博之朋。天性易洩。均屬有礙衛生。豈宜羣居終日。凡人各有所長。亦各有所短。所謂毋友不如己者。詔吾人勿效人之所短也。

醒世
重反女郎

小說 重刊 古 續 (二)

第三回 施行狡計清晨
觸犯嬌嗔黃昏

真要嚇煞人。強盜逃走了沒有。那男子道：還容他逃罷。早已被我拿住了。但是這強盜來得兀突。被他說並非來搶劫東西。索喇隨。那末來作什麼的。那男子道：當時我亦不曾問他。因為我知道你是膽小如蠶的人。恐怕一個人在房裏吃虧。所以我當時不問他。就跑來看你。果然不出我所料。跑進來不看見你。後來四面一找只見那扎衣架索索的抖動。我便把兜裏拿出來。此時你真嚇得笑了一起來。那男子又道：索喇隨他說話發噤。倒惹了起。索喇隨又問：我們一淘去問問那強盜。到底來幹什麼的。索喇隨懷怯的說道：我不去。那男子道：這又何來。難道還怕那強盜嗎。索道：那強盜手中的槍。可怕得很。我不願去。那男子笑道：你怕嚇呆了。強盜既然被我擒住。這槍還會拿在你手裏麼。索喇隨那男子一句提醒。才膽大一些。便一同前去。走到客室間。只見那強盜反手鐐立在一旁。那男子就叫傭人拖過來問道：你方纔說不是來搶劫。到底來作什麼。詳細地說出來。

(未完)

飯後臨睡宜少飲茶

唯一之飲料。茶中含有一種物質，名單寧酸，味苦。色淡黃。有收斂性。能使蛋白質凝固。而不易消化。故飯後多飲茶。則將食物中所含蛋白質成爲一種不易消化之洗品。大有害於腸胃。因此往以茶淘飯。不能爲養身之滋養料。吾又見人往往以茶淘飯。每粒食物不加細嚼。即囫圇吞棗。實有礙消化器。吾人知茶有興奮性。試於疲倦時飲之而茶。則覺精神爽快不少。然於睡眠之間。如多飲茶。則興奮過度。往往失眠。以致心跳。如跳得過猛。而次數不均勻。并能令腸腑有病。故養身者。不飲茶。而飲開水。良有以也。再就茶一方面而論。少飲之亦有益於人。蓋茶有提神解渴健胃強心行氣利尿之六大功用。其有此功用者。因茶中除含單寧酸耳。吾人飲茶宜濃不宜濃。宜熱不宜冷。宜少不宜多。閱者諸君。請注意焉。

(許光塔)

治鼓脹方

去年余曾犯錢腫痛。諸藥無效。後蒙敝友陳慧君教余一方。頗效。錄之如後。

生茄菜九斤。搗汁。日服一斤。卽愈。惟宜用於男子。女子無效。

鏡密秘

刊 目 三

●狗●……●眼尤

後到過上海的

▲已經來到上海的

▲更不可不看祕密鏡

尤其是住在外埠的看了祕密鏡可以明瞭上海許多新奇事

內容

一班

拆白相公鹹肉尚白野蠻長

三白二釘綢緞裏扒手強盜

……

一班

於白鴿仙人跳賭盤花會跑

淫僧賣春藥博士斃無十姊妹古

所未有的神秘歷史以及種種見聞

目擊叫絕、可以知道上海的醜態

、拍案叫絕、可以知道上海的醜態

口飲酒之害

飲酒爲害。盡人皆知。而世之酒徒。仍趨之若鶩。曾不惜殞其生命於無謂之中。亦可哀已。茲將其有害於生理者。說明於後。俾知其害非細而屏絕之。是所望也。

世界愈進步。人心愈奸。

(許光裕)

。而驅術亦日新月異。
得。錄之以實本報。

○今將余親

一日清晨。吾行有一衣
願。聲稱來自某縣。欲購

○ 以備建屋

材料。共計美國松木五
。彼（指顧客）問余曰

計值銀五百

用否。』余答均可。彼某銀號卽期匯票。計洋

票一張。乃
余卽將該匯

至青島分公司。以便兌
俟青島分行回信來時。

與彼言明二
。彼稱是而

九點鐘定有信來。請勿
余所住客店。向余索房

並非着意
來向尊處商

元。待明日滙票信轉照其行動。不賴騙子。而

余因彼主顧區區數目拒

肯。即向賬房支四元交
行來函。並附原寄匯票
造。勿受其愚。並宜說

而去。待明
圖章簽字完

館調查。已於昨日夜
余深自責備。辦事疏忽

幸被騙向小
得一番經驗

○險哉○人心巨測○

出

幼稚教育。爲各種教育

。故又可謂

19

10